دليل خاص للسعرات الحرارية ..إعداد هشام الحاج

خاص للأرشيف العراقي

المصدر : الانترنيت والتجارب الشخصية
بعد ان كان وزني 107 كغم الان اصبح وزني 82 كغم

موضوع يتعرف على مسببات السمنة الموجودة في عاداتنا الغذائية وفي الحياة اليومية....
أن معرفتك بعدد السعرات الحراريه المتواجده في الاطعمه.... والمشروبات,, والخضار ,,والفواكه ,,والحلويات ,, سيفيدك بلا شك في تنظيم وجباتك الغذائية
بحساب دقيق مماسينتج عن ذلك الرشاقة الدائمة,,وأيضآ سيفيدك في التقليل تدريجيآ من تناول الحلويات والدهون.. بعد معرفتك بالسعرات العالية لكل قطعه منها.

حساب السعرات الحرارية
ماهومفهوم السعرة الحرارية اوالكالوري ...؟؟؟

جسم الإنسان يحتاج إلى 1 من السعرات الحرارية (كالوري) لكل كيلوغرام من وزنه في كل ساعة زمنية ليعمل للاحتراق الداخلي، أي أن الجسم يحتاج إلى هذه السعرات لكي تعمل جميع أعضائه وأجهزته مثل جهاز التنفس وضخ الدم والتفكير.
الإنسان الذي يزن 77 كيلو غراماً يحتاج إلى 1848 =1*24*77سعرة حرارياً خلال أربع وعشرين ساعة. هذا الرقم هو ما يحتاج إليه الجسم ليعمل دون أي مجهودات إضافية , ولحساب السعرات التي يحتاج إليها الإنسان ليعمل هناك ثلاثة معدلات تختلف باختلاف الجهد الذي يبذله الإنسان

فإذا كان هذا الإنسان قليل الحركة (كأن يعمل في مكتب) يكون معدل احتياجه هو 1.3 سعر حراري لكل كيلوغرام من وزنه، ويكون حساب احتياجه كالتالي:

77كيلو غراماً *24 ساعة*1.3= 2402 سعراً حرارياً .
وإذا كان يبذل مجهوداً متوسطاً فإن معدل احتياجه يزيد ليصبح 1.4 لكل كيلو غرام من وزنه .ويكون حساب احتياجه كالتالي :
77كيلو غراماً*24 ساعة * 1.4= 2587سعراً حرارياً .
وإما إذا كان يعمل عملاً مجهداً جسدياً فإنه يحتاج إلى 1.5 سعر حراري لكل كيلو غرام من وزنه. ويكون حساب احتياجه كالتالي
77.كيلو غراماً * 24 ساعة * 1.5= 2772سعراً حرارياً.

وعلي حساب مايحتاجه الجسم من سعرات حراريه كالموضحه اعلاه يمكنك.. وضع جدول يناسبك ويكون اقل قليلآ من عدد السعرات الحرارية المطلوبة للجسم.
وعند ممارسة نشاط رياضي دائم ستجد نفسك قد ازحت وهم اسمه الرجيم سيطر على عقولنا بلا تفكير ,,وستجد انك قد تعودت على تناول الطعام المفيد الفقير في محتواه من الدهون والسكريات.

ومن خلال تجاربي الشخصية أوكد ان الانسان قادر ان يحرق
4 سعرات حرارية في كل دقيقة عند ممارسة المشي
5 سعرات حرارية عند الهرولة في كل دقيقة
6 سعرات حرارية عند الركض في كل دقيقة
8 سعرات حرارية في كل دقيقة عند ممارسة رياضة شاقة
اي ان الرياضة هي المفتاح الرئيسي للعلاج من السمنة المفرطة

الرجل البالغ النحيف يحتاج2000 سعرة حراريه
الرجل البالغ صاحب الزيادة بالوزن 2500 سعرة حراريه
الرجل صاحب السمنه المفرطه 3000 فأكثر سعرة حراريه
المرأة البالغه النحيفه 1600 سعرة حراريه
المرأة البالغه السمينه 2001سعرة حراريه
المرأة البالغه صاحبه السمنه المفرطه 2600 فأكثر
اما المراهقين من بين 12 الى 21 سنه
الرجل الطبيعي 3000 سعرة حراريه
المرأة الطبيعيه 2000سعرة حراريه
فـكل 500 سعرة حراريه تنقصها من غذائك لمدة اسبوع راح تنقصك نصف كيلو
جدول السعرات الحرارية لمختلف الأغذية

جـــدول الــســعــرات الــحــراريــة لــلـــحـــبـــوب



خبز رقاق 100 غرام 17س
خبز لبناني ربع رغيف70 س
خبز تنور 34 غرام 79س
خبز أسمر50 غرام 130س
خبز مع زعتر75 غرام 208س
صمون واحده 75 غرام209 س
كوب كورن فليكس 25 غرام95 س
خبز فرنسي ربع واحدة 115 غرام333 س
بسكويت عادي4 قطع 55غرام 178س
رز أبيض مطبوخ) حبة طويلة نصف كوب 131س
توست أسمر شريحه واحدة 61س
توست عادي أبيض شريحة واحدة 64س
سباجتي مطبوخ مع لحم نصف كوب 110س
مفروم و طماطم
لزانيا مع صلصلة لحم نصف كوب 154س
شعير كوب واحد 672س
رزحبة متوسطة كوب واحد 675س
برغل(جريش مطحون) كوب واحد 613س
قمح كوب من الحبوب المتوسطة 485س
2/1 كاس كورنفلكس 60-80س
4ملاعق سلطة حمص 337س
4ملاعق سلطة طحينة 180س
100غرام حبوب الشوربة 500س
2/1كاس بزر قرع 222س
2/1كاس فستق مع قشر سع 149س

2/1كاس فستق مع قشر 296س
2/1كاس جوز الملك مغطاة 306س
5-3حبات جوز بكان 45س
10-7حبات لوز 45س

عدد السعرات الحرارية في الخضروات



جزر
واحدة متوسطة 60 غرام 31 س

جزر مطبوخ
نصف كوب 35 س

زهرة (قرنبيط) مطبوخ
نصف كوب 15 س

زهرة (قرنبيط) غير مطبوخ
نصف كوب 12 س

خيار مقطع
نصف كوب 7 س

باذنجان مقلي
نصف كوب 100 س

باذنجان مطبوخ
نصف كوب 13 س

فاصوليا خضراء مطبوخة
نصف كوب 20 س

فاصوليا خضراء معلبة
نصف كوب 25 س

ملفوف مطبوخ
نصف كوب 16 س

ملفوف غير مطبوخ
نصف كوب 8 س

كرفس
نصف كوب 10 س

ذرة
واحدة متوسطة 77 س

فطر طازج
نصف كوب 9 س

فطر معلب
نصف كوب 19 س

خس
نصف كوب 4 س

خضار مشكلة (مجموعة مطبوخة)
نصف كوب 54 س

بامية مقطعة و مطبوخة
نصف كوب 25 س

بصل طازج مقطع
نصف كوب 27 س

بصل أخضر مقطع
نصف كوب 16 س

بزاليا خضراء مطبوخة
نصف كوب 67 س
فلفل حلو مقطع
نصف كوب 12 س

فلفل حار
واحدة 30 غرام 18 س

بطاطا مشوية مع القشرة
متوسطة 195 غرام 220 س

بطاطا مسلوقة بدون القشرة
متوسطة 195 غرام 162 س

بطاطا مقلية أصابع
10أصابع 42 غرام 158 س

جرجير

نصف كوب 2 س

قرع
نصف كوب 41 س

فجل (رويد) أحمر
10حبات 40 جرام
7سبانخ مقطعة نصف كوب 6 س

كوسة مقطعة و مطبوخة
نصف كوب 18 س

بطاطا حلوة مهروسة
نصف كوب 111 س

طماطم حمراء
واحدة متوسطة 26 س

فول أخضر
كوب واحد 73 س

شمندر
كوب واحد 46 س

كرنب
كوب واحد 73 س

كزبرة
رزمة واحدة 97 س

ثوم
5قطع ثوم مقشرة حجم متوسط 7 س

ورق عنب
كوب واحد 146 س

نعناع
رزمة متوسطة الحجم 84 س

زيتون أسود
10حبات متوسطة 95 س

زيتون أخضر
10حبات متوسطة 66 س

بقدونس
كوب واحد مفروم 34 س

بقدونس
رزمة متوسطة الحجم 25 س

فجل أبيض
رزمة متوسطة الحجم 58س

سبانخ
كوب سبانخ مقطعة 14 س

كوسة
كوب واحد مقطعة 31
كوسة واحدة متوسطة الحجم 40 س

باقلاء
100غرام 32 س

فاصوليا
2/3كاس سعرات حراريه 75

عدس
2/3كاس سعرات حراريه 75

عدد السعرات الحرارية في الفواكه



تفاح
واحدة متوسطة 140 غرام 81 س

مشمش
واحدة متوسطة 30 غرام 17 س

موز
متوسط 100 غرام 105 س

تين
واحدة 40 غرام 37 س

جريب فروت
نصف واحدة متوسطة 110 غرام 38 س

كرز
10حبات 49 س

أفوكادو
نصف حبة متوسطة الحجم 162 س

عنب
نصف كوب 53 س

جوافة
واحدة متوسطة 85 غرام 45 س

كيوي
واحدة متوسطة 76 غرام 46 س

مانجا
نصف حبة 85 غرام 68 س

برتقال
واحدة 110 غرام 62 س

بابايا
متوسطة 117س

خوخ
واحدة متوسطة 85 غرام 37س

كمثرى
متوسطة 170 غرام 98 س

أناناس
شريحة 82 غرام 42 س

أنجاص
واحدة متوسطة 60 غرام 36 س

رمان
متوسطة 150 غرام 110 س

نكتارين

متوسطة 142 غرام 67 س

بطيخ (رقي)
قطعة 100 غرام 26 س

بطيخ (شمام)
قطعة 100 غرام 33 س

فراولة
نصف كوب 23 س

أفندي
واحدة متوسطة 85 غرام 37 س

توت
كوب واحد 122 س

بلح (رطب)
10حبات 150 س

أكدنيا
100غرام 49 س

برقوق (كوجة)
100غرام 52 س

ليمون
واحدة 60 غرام 17 س

توت أسود
كوب واحد 117 س

نبق (كنار)
30ثمرة 9 س

سفرجل
ثمرة متوسطة الحجم 60 س

تمر هندي (صبار)
نصف كوب 82 س

الـفــواكــه الـمُـعـلـبــة

مشمش معلب مع ماء و سكر
نصف كوب 111 س

سلطة الفواكه (مع شراب السكر الغليظ)
نصف كوب 94 س

كرز معلب (مع شراب السكر الغليظ)
نصف كوب 107 س

خوخ معلب مع ماء و سكر
نصف كوب 95 س

كمثرى معلبة مع ماء و سكر
نصف كوب 94 س

أناناس معلب مع ماء و سكر
نصف كوب 100 س

الـفــواكـــه الـمُـجـفـفـة
تمر
حبة واحدة 26 س

تين مجفف
100غرام 288 س

كشمش (زبيب)
نصف كوب 109 س

أنجاص مجفف
نصف كوب 113 س

مشمش مجفف
نصف كوب 169 س

جـــدول الـسـعــرات الـحــراريــة للـزيـــوت و الـدهـــون



مارجرين
ملعقة طعام واحدة 105 س

زيت زيتون
ملعقة طعام واحدة 120 س

زيت عباد الشمس
ملعقة طعام واحدة 120 س

دهن غنم
ملعقة طعام واحدة 114 س

زيت نباتي
ملعقة طعام واحدة 126 س

دهن بقري
ملعقة طعام واحدة 125 س

الزبدة
ملعقة شاي 36 س

زيت الذرة
ملعقة طعام واحدة 120 س

جــدول الــسـعـرات الــحــراريـة للـمـشــروبـات و الــعـصــائـر



عصير تفاح معلب
نصف كوب 60 س

عصير مشمش معلب
نصف كوب 72 س

عصير عنب معلب
نصف كوب 78 س

عصير برتقال طازج
نصف كوب59 س

عصير برتقال معلب
نصف كوب 52 س

عصير جريب فروت محلى معلب
نصف كوب 58 س

عصير جريب فروت غير محلى معلب
نصف كوب 47 س

عصير خوخ معلب
نصف كوب 67 س

عصير أناناس معلب
نصف كوب 70 س

عصير طماطم معلب
نصف كوب 21 س

عصير جزر معلب
نصف كوب 49 س

عصير جوافة
كوب واحد 175 س

عصير مانجو
كوب واحد 110 س

شراب الفيمتو
كوب واحد 165 س

قهوة نسكافيه بدون سكر
ملعقة شاي 5 س

قهوة سريعة الذوبان بدون كافيين
ملعقة شاي 5 س



الــمــشـــروبــات الــغـــازيـــة

بيبسي كولا
كوب واحد (240 مليليتر 100 س)

سفن أب
كوب واحد (240 مليليتر 90 س)

سبرايت
كوب واحد (240 مليليتر 96 س)

فانتا
كوب واحد (240 مليليتر 119 س)

كوكا كولا
كوب واحد (240 مليليتر 97 س)

مشروب العنب الغازي
كوب واحد (240 مليليتر) 107 س

جــدول الــســعــرات لـلــحــلــيــب و مُـشــتــقــاتــه



حليب كامل الدسم
1كوب 150

حليب قليل الدسم 1%
1كوب 102

حليب قليل الدسم 2%
1كوب 121

حليب خالي الدسم
1كوب 86

حليب البقر
1كوب 157

حليب الغنم
1كوب 264

حليب الماعز
1كوب 168

حليب مُكثف مُحلى (مُعلب)
28غرام 123

حليب مُبخر(كارنيشن) كامل الدسم
نصف كوب 169

حليب مُبخر(كارنيشن) قليل الدسم
نصف كوب 110

حليب مُبخر(كارنيشن) خالي الدسم
نصف كوب 99

حليب مقشود خالي الدسم
1كوب 86

حليب بودر كامل الدسم
نصف كوب 635

حليب بودر خالي الدسم
نصف كوب 435

حليب بالشوكولاته كامل الدسم
1كوب 208

حليب بالشوكولاته قليل الدسم 1%
1كوب 158

حليب بالشوكولاته قليل الدسم 2%
1كوب 179

حليب بالفراولة
1كوب 244

جبنة شيدر شرائح
شريحة 28 غرام 114

جبنة شيدر مبشور
ملعقتين أكل 57

جبنة كوتاج مضاف لها القشدة
نصف كوب117

جبنة كوتاج قليلة الدسم 1%

نصف كوب 86

جبنة كوتاج قليلة الدسم 2%
نصف كوب101

جبنة فيتا
28غرام 75

جبنة فونيتا
28غرام 110

جبنة جودا
28غرام 101

جبنة موزاريلا
28غرام 80

جبنة رومانو
28غرام 110

جبنة كرافت
28غرام 80

جبنة إيدام
28غرام 98

جبنة زرقاء
28غرام 104

جبنة الهافارتي
28غرام 116

جبنة باسكربوني
28غرام 128

جبنة ريكوتا من حليب كامل الدسم
نصف كوب 216

جبنة ريكوتا من حليب مقشود جزئيا
نصف كوب 171

جبنة بارميزان
28غرام 130

جبنة كممبرت
28غرام 86

جبنة قريش
100غرام 99

جبنة عكاوي
100غرام 289

جبنة قشقوان
100غرام 404

جبن بلغاري أبيض
100غرام 321

جبن حلوم
100غرام 363

قشطة مُركزة
1ملعقة طعام 52

قشطة مُتوسطة
1ملعقة طعام37

قشطة خفيفة
1ملعقة طعام29

كريمة خفيفة مخفوقة
1ملعقة طعام44

روب (زبادي)كامل الدسم
1كوب141

روب (زبادي)خالي الدسم
1كوب114

لبنة
155جرام105

لبن خاثر
1كوب99

2معلقتان من الجبنة البيضاء 1/2 % - 30س
معلقتان من اللبنة 60 - %5س
قطعة جبنة صفراء 60س
جبنة مثلثة سعرات حراريه 50س
علبة شمينت سعرات حراريه 310س
جبنة مالحة 9% سعرات حراريه 50س

آيــس كــريــم بــاســكــن روبــنــز



فانيلا
كرة واحدة240

بوظة فانيلا %10 دسم
نصف كوب135 س

كاكاو
كرة واحدة280

فراولة
كرة واحدة220

<u>جــدول الــســعــرات الــحــراريــة للــحــوم والــدواجــن**</u>



فخذ دجاج مشوي بدون جلد
85غرام 167س

فخذ دجاج مشوي مع جلد
85غرام 223س

صدر دجاج مشوي بدون جلد
نصف صدر 142س

صدر دجاج مشوي مع جلد
نصف صدر 193س

صدر دجاج مقلي بدون جلد
نصف صدر 161 س

كتف لحم غنم مطبوخ مع دهن
63غرام 220س

كتف لحم غنم مطبوخ بدون دهن
48غرام 135 س

فخذ لحم غنم محمر مع دهن
85غرام 205س

فخذ لحم غنم محمر بدون دهن
73غرام140 س

ضلع مقطع لحم غنم مشوي بدون دهن
85غرام 200 س

ضلع مقطع لحم غنم مشوي مع دهن
85غرام307

لحم بقر مطبوخ - صدر
85غرام 189س

كتف لحم بقر بدون دهن
85غرام 183س

لحم بقر مفروم مطبوخ
85غرام 245س

شاورما (لحم صافي)
85غرام 317س

ستيك لحم بقر بدون دهن
85غرام 174س

كباب
85غرام 226س

كبة محشية
85غرام 281س

ريش بدون دهن
85غرام 182س

قطعتين نقانق جاف 125س
قطعتين نقانق 119س
قطعتين من النقانق الدائري 112س

كبدة طير مشوي 102س
ستيك مقلي 397س

الأسماك



سمك مشوي
85غرام 136

سمك أصابع بالبقسماط
3أصابع (85 جرام) 228س

ربيان مقلي بالبقسماط
85غرام 206س

روبيان مسلوق
100غرام 113س

أصابع السمك (مثلجة)
100غرام 170 س

الزبيدي
100غرام 130س

هامور
100غرام 107س

-

السعرات الحرارية للحوم واللانشيون و السجق



لحم بقر
42غرام 142 س

بسطرمة - ديك رومي
28غرام 40س

سلامي - ديك رومي
28غرام 56س

سلامي - لحم بقر
28غرام 72س

مارتديلا - لحم بقر
28غرام 47 س

ديك رومي سجق
28غرام 57س

لحم بقر سجق
28غرام 88س

لحم ديك رومي
42غرام 102س

لحم دجاج مارتديلا
42غرام 116س



بيض مسلوق سلق كامل
1كبيرة 79س

بيض مقلي
1كبيرة 91 س

أومليت
1كبيرة 92 س

أومليت مع جبنة و خضار
113غرام252س

عدد السعرات الحرارية للحلويات



فطيرة تفاح
قطعة 158 غرام 405 س

شيكولاتة ماركة كيت كات
اصبعين (32 غرام) 162س

شيكولاتة ماركة مارس
واحدة 48 غرام 230س

شيكولاتة بالحليب
28غرام 151س

شيكولاتة ماركة ملكي وي

واحدة60 غرام 260س

شيكولاتة سنيكرز
واحدة57 غرام270 س

شيكولاتة نستلة كرانش
اصبع واحد 42غرام 230س

شيكولاتة تويكس
واحدة 49 جرام 120س

شيكولاتة باونتي
قطعة 100 جرام473 س

مربى (جميع الأنواع)
ملعقة أكل 52س

علكة اكسترا
قطعة واحدة 8س

علكة دانتين عادي
قطعة واحدة 6س

سكر أسمر
ملعقة شاي11 س

سكر أبيض
ملعقة شاي 20س

كنافة بالجبن
قطعة واحدة 75 جرام 269س

كنافة بالقشطة
قطعة واحدة 75جرام 259 س

بقلاوة بالفستق
قطعة واحدة 35جرام 178 س

كليجة بالتمر
قطعة واحدة 35جرام 137 س

أطعمة متفرقة

مايونيز
ملعقة أكل 99 س

حلاوة طحينية
100غرام516 س

طحينة
ملعقة أكل104 س

حلاوة طحينية
100غرام516 س

لب التمر الهندي
100غرام283 س

خل
100غرام4 س

دبس
100غرام293 س

كاتشب
ملعقة أكل16 س

ماستردا
100غرام139 س

صلصة الباربكيو
100غرام75 س

صلصة الكاري
100غرام78 س

صلصة الصويا
100غرام64 س

معجون الطماطم
نصف كوب110 س

فلافل
حبة وحدة (15 غرام30)س

سلطة بطاطا
نصف كوب179 س

سلطة تونا
نصف كوب192 س

فتوش
100جرام125 س

تبولة
100جرام108 س

خيار باللبن
100جرام37 س

سلطة الأوراق الخضراء المختلفة
100جرام20 س

بابا غنوج
100جرام106 س

زيتون أخضر
حبة واحدة كبيرة 5 س

عدد السعرات الحرارية في الشوربه الجاهزة

شوربه كريمه الدجاج المعلبه كوب 117 س
شوربه كريمه المشروم المعلبه كوب 132 س
شوربه دجاج بالرز المعلبه كوب 60 س
شوربه دجاج بالخضرة كوب 75 س

شوربه مشروم 49 س

عدد السعرات الحرارية للوجبات السريعة

-

الـــبـيــتـــزا الــرقــيــقــة
السعرات الحرارية لشريحة بيتزا وسط

بيتزا الجبنة
223س

بيتزا اللحم
231س

بيتزا البابروني
230س

بيتزا سوبريم
262س

بيتزا سوبر سوبريم
253س

الـــبـيــتـــزا الـــســمــيـكــة

السعرات الحرارية لشريحة بيتزا وسط..

بيتزا الجبنة
279س

بيتزا اللحم
288س

بيتزا البابروني
280س

بيتزا سوبريم
315س

بيتزا سوبر سوبريم
302س

برجركنج
قطع الدجاج 236 س
قطع السمك 267 س
هامبرغر ووبر حجم كبير 628س
هامبرغر ووبر حجم صغير 322 س
هامبرغر عادي 275س
بطاطا مقلية حجم عادي 227 س
بصل مقلي 274س
هارديز
هامبرغر ووبر حجم كبير 500 س
هامبرغر مع الجبنه 320س
هامبرغر دجاج 370 س
هامبرغر سمك 500س
بطاطا مقلية حجم عادي 230س

ماكدونالدز
هامبرغر بيج ماك 560س
هامبرغر بالجبن 310 س
قطع الدجاج نجتس 290س
هامبرغر دجاج 490 س
هامبرغر سمك 440س
بطاطا مقلية حجم وسط 320س

دجاج كنتاكي
صدر دجاج كنتاكي 283 س
فخذ دجاج كنتاكي 294س
جوانح كنتاكي قطعة واحده 178 س
سلطة الملفوف بالمايونيز119 س

روبيان مسلوق
100غرام 113س

شيكولاتة نستلة كرانش
اصبع واحد (42غرام) 230س

عدد السعرات الحرارية للكحول

والكحول اجمالاً تحوي كمية كبيرة من الوحدات الحرارية. فعلى سبيل المثال، يحوي كل كأس (125 ملل) من

المشروبات المتنوعة السعرات الحرارية التالية:
القدح الكبير من النبيذ (250ملل) على 170 سعرة - وحدة حرارية كالوري.
النبيذ الأبيض 85 س
س الجين والتونيك 140
الروم والكوكا: 145 س
البيرة: 190 س
س باكاردي: 144
البراندي: 253 س
مارجريتا: 185 س
المارتيني: 210 س
تاكيلا: 219 س
الويسكي: 126 س
ماء او صودا 0 س
كاس بيرة بيضاء 72 س
كاس بريندي 235 س
كاس فرمونط جاف 100 س 2/1
كاس فرمونط حلو 167 س 2/1
كاس نبيذ جاف 100 س 2/1
كاس نبيذ نصف جاف 77 س 2/1
كاس بيرة سوداء 62 س
كاس عصير فواكه هدار طبيعي 108 س
كاس مشروب غازي 64 س
80 س كاس كولا
مشروب خفيف هدريم 86 س

مع أجمل تحياتي وبالصحة الدائمة للجميع
هشام الحاج